

5.032 Polievka hrachová s párkom 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42
múka hladká	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
hrach suchý	1,50	1,50	1,80	1,80	2,00	2,00	2,20	2,20
párky	1,50	1,42	2,00	1,90	2,30	2,19	2,50	2,38
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
paprika mletá červená	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
cesnak	0,05	0,04	0,05	0,04	0,05	0,04	0,08	0,07
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	9		11		13		15	

Výrobný postup

Suchý hrach preberieme, umyjeme, namočíme a dáme variť. Na časti oleja speníme očistenú, pokrújanú cibuľu, pridáme očistené, umyté, pokrújané párky, červenú papriku a podusíme. Spojíme s uvareným hrachom, zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime vodou, dochutíme prelisovaným cesnakom, majorán, soľou a povaríme 20 min.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	511	123	5,65	5,6	0,9	11,2	2,3	23,6	1,1	0,005	0,1	0,0	0,3	0,0
B	634	152	6,95	7,4	1,2	13,0	2,7	28,0	1,3	0,006	0,1	0,1	0,4	0,0
C	754	181	7,91	9,2	1,8	15,0	3,0	31,3	1,5	0,007	0,1	0,1	0,4	0,0
D	862	207	8,76	10,8	2,5	17,0	3,3	35,6	1,6	0,00	0,2	0,1	0,5	0,0

										8			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--